

Exercise Wheel

Brukerveiledning

Forholdsregler

- Sjekk apparatet for skader eller slitasje før bruk.
- Ikke benytt deg av apparatet dersom det er skadet.
- Apparatet er ikke et leketøy. Barn bør ikke ha tilgang til det.
- Treningsøkter bør utføres forsiktig og kontrollert.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram.

Grunnleggende treningsrutiner

- Begynn hver treningsøkt med oppvarming.
- Utfør 1-2 sett av 12 repetisjoner i hver treningsøkt. Ta 30-60 sekunders pause mellom hvert sett.
- Dersom du ikke føler at du oppnår maks ytelse etter 12 repetisjoner, prøv forsiktig å legge til flere repetisjoner. Alternativt bør du gjøre færre repetisjoner dersom 12 er for mange.

MONTERING

1. Før stangen gjennom hullene midt i hjulet.
2. Før håndtakene helt inn på stangen.
3. Plasser fingergroperne i riktig retning.

MERK: Det kan være til hjelp å la hjulet rulle mot en vegg eller liknende blokkering under trening, så hjulet ikke beveger seg lenger frem enn du selv ønsker. Prøv deg frem med en avstand som passer for deg.

KROPPSPOSISJONERING

Oppretthold den naturlige kurven i ryggen og trekk inn magen. Skuldre og hofter bør være i rett linje i forhold til hverandre. Hold armene rett og øvre del av ryggraden skal ikke bøyes. Fokuser øynene på gulvet og pek haken nedover for å justere nakken nøytralt.

12 repetisjoner

RYGG OG SIDEMUSKLER

HØYRE SAMMENTREKK:

Dytt hjulet forover med hendene i en litt skrå vinkel til høyre, mens du samtidig beveger hoftene dine forover og litt nedover. Hold bekkenpartiet i samme høyde uten å tippe mot gulvet når du ruller utover. Hold i 2-3 sekunder og rull tilbake til startposisjonen. Repeter i et annenhvert høyre/venstre mønster med ønsket antall repetisjoner.

VENSTRE SAMMENTREKK:

Dytt forover med hendene i en litt skrå vinkel til venstre, mens du samtidig beveger hoftene dine forover og litt nedover. Hold bekkenpartiet i samme høyde uten å tippe mot gulvet når du ruller utover. Hold i 2-3 sekunder og rull tilbake til startposisjonen. Repeter i et annenhvert høyre/venstre mønster med ønsket antall repetisjoner.

12 repetisjoner



Merk: Bruk startposisjonen til å rulle ut og tilbake, og gå så til venstre og høyre annenhver gang som beskrevet til venstre.

Utrullet posisjon, høyre



Utrullet posisjon, venstre

MAGE OG OVERKROPP

STARTPOSISJON: Mens du kneler, plasser tærne på gulvet, ta tak i håndtakene og strekk armene dine rett ut med grepet parallelt med gulvet. Løft brystkassen, juster hoftene i rett linje i forhold til skuldrene og dytt hoftene litt bakover. Nedre del av ryggen bør ha en naturlig kurve.

Fokuser øynene rett ned på gulvet. Pust inn via nesen, og pust jevnt ut og trekk inn magen. Det bør ikke være noe forandring i hofteposisjon eller kurven i nedre del av ryggen. Magen bør forbli inntrukket gjennom hele bevegelsen med hjulet.

Hold pusten og dytt forover med hendene samtidig som du beveger hoftene forover og litt nedover. Rull kun så langt frem at nedre del av ryggen kan opprettholde naturlig kurve. Det bør ikke være noen økt bøyning av nedre del av ryggen eller noen form for ubehag eller smerte i ryggen. Dersom noen av disse symptomene melder seg, så bør du ikke rulle hjulet like langt frem. Hold i 2-3 sekunder, rull så tilbake til startposisjon, og pust ut når hoftene er over ankene.

12 repetisjoner

Startposisjon



Utrullet posisjon

For opplysninger om Exerfit eller servicehenvendelser, se www.exerfit.no eller service@exerfit.no